Lunes

Sinabawang Bulig na may Kudzu	**Pinasingawang Garupa Tubig-Tabang**	**Prinitong Kundol at Kabute at Kabuteng Chaxinggu at Kabute**	**Ginisang Binalatang Sugpo na may Usbong ng Patani**
Mga Sangkap: Kudzu (sliced) 2/5 catty Bulig 1 **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; prituhin ang isda sa magkabilang dulo hanggang bahagyang magkulay brown; ilagay ang tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang kudzu pagkatapos pakuluin; iluto sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin at ihain.	**Mga Sangkap:** Garupang tubig-tabang 1 **Mga Hakbang:** 1. Ilagay ang isda sa plato; ilagay ang binuhol na dahon ng sibuyas at hiniwang luya sa ilalim ng isda; ilagay ang hiniwang luya sa ibabaw ng isda. 2. Pasingawan ang isda sa malakas na apoy hanggang maluto; gisahin ang hiniwang luya at toyong maputla sa mainit na mantika at ibuhos ito sa isda.	**Mga Sangkap:** Kundol 1/3 catty Kabuteng Chaxinggu 1/6 catty Kabute 1/6 catty **Mga Hakbang:** 1. Banlian ang kundol sa kumukulong tubig hanggang matapos; gisahin ito ng lubusan; ilagay ng panimpla. 2. Prituhin ang luya ang dahon ng sibuyas sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang kabuteng Chaxinggu at kabute at gisahin; ilagay ang panimpla at lutuin sa tubig hanggang makuha ang lasa. 3. Ihango at ibuhos ito sa kundol.	**Mga Sangkap:** Usbong ng patani 1/2 catty Sugpo 1/3 catty **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang binalatang sugpo at usbong ng patani at gisahin. 2. Ilagay ang toyong maputlla, asukal at tubig; gisahin ng mabuti at ihain.

Martes

Sinabawang Tadyang ng Baboy na may Mais	**Ginisang Itlog na may Tatlong Klase ng Ginayat**	**Ginisang Karne ng Baka na Tinanggalan ng Buto na may Manga**	**Ginisang Inihaw na Karneng Baboy na may Maliit na Pechay Baguio**
Mga Sangkap: Tadyang ng baboy (binanlian) 2/3 catty Karot (hiniwa sa mga bahagi) 1/4 catty Mais (hiniwa sa mga bahagi) 1 Mansanitas 2 **Mga Hakbang:** 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ang lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	**Mga Sangkap:** Itlog 3 Karot (ginayat) 1/3 catty Dahon ng nuwes o pine nut 2 taels Karneng baboy (ginayat) 2 taels Kintsay 2 taels **Mga Hakbang:** 1. Batihin at haluin ang itlog; prituhin sa balat ng eggroll; hiwain ng mahahabang piraso. 2. Gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang ginayat na karot at ginayat na karneng baboy at gisahin. 3. Ilagay ang panimpla; ilagay ang balat ng eggroll at kintsay at gisahin. 4. Ikalat ang dahon ng nuwes o pine nuts at ihain.	**Mga Sangkap:** Karne ng baka na tinanggalan ng buto (hiniwa) 1/3 catty Manga 1 Siling pukingan 2 **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang ginayat na luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng karne ng baka na tinanggalan ng buto at siling pukingan at gisahin ng mabuti. 2. Ilagay ang panimpla at gisahin hanggang maluto; ilagay ang manga at paghaluin at ihain.	**Mga Sangkap:** Maliit na pechay baguio 1 catty Inihaw na karneng baboy 1/2 catty **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang inihaw na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang luya at bawang at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang maliit na pechay baguio; ilagay ang panimpla at lutuin sa tubig hanggang matapos.

Miyerkules

Sinabawang Pagkaing-Dagat na may Tokwa	**Pinasingawang Rolyo ng Pusit na may Toyong Maputla**	**Ginisang Tatlong Klase ng Kabute na may Sarsa ng Talaba**	**Niluto sa Tubig ng Pitso ng Bibi na may Kahel**
Mga Sangkap: Tokwa 2 piraso Sugpo 4 taels Tila laman ng alimango 3 Dilaw na kuchay 1/4 tael **Mga Hakbang:** 1. Banlian ang pagkaing-dagat at tokwa at itabi muna. 2. Gisahin ang hiniwang luya sa mainit na mantika hanggang bumango; ikalat ang bino; ilagay ang pangunang sabaw at pakuluin; ilagay ng tokwa, dilaw na kuchay at pagkaing-dagat at pakuluin. 3. Ilagay ang puti ng itlog at pakuluin; palaputin ang sabaw, lagyan ng hiniwang dahon ng sibuyas; ilagay ang panimpla at ihain.	**Mga Sangkap:** Katawan ng pusit 1/3 catty Toyong maputla 2 kutsara **Mga Hakbang:** 1. Timplahan ang pusit sa toyong maputla; pasingawan sa malakas na apoy hanggang maluto; ilabas at hiwain sa hugis singsing. 2. Lutuin ang toyong maputla, asukal at sarsa ng asin at pakuluin; palaputin ang sarsa at ibuhos ito sa pusit na hugis singsing.	**Mga Sangkap:** Sariwang kabuteng shitake 1/4 catty Kabute 1/4 catty Kabuteng ginikan 1/4 catty **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang luya, dahon ng sibuyas at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng preskong kabuteng shitake at gisahin ng ilang sandali. 2. Ilagay ang sarsa ng talaba, toyong maputla at asukal; ilagay ang kabuteng ginikan at kabuteng abalone at lutuin sa tubig. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	**Mga Sangkap:** Pitso ng bibi 1/3 catty Kahel 1 **Mga Hakbang:** 1. Haluin at ibabad ng mabuti ang pitso ng bibi; prituhin ito hanggang magkulay brown. 2. Ilagay ang katas ng kahel, balat ng kahel, sa, tubig at asin; lutuin sa tubig sa mababang apoy at pakuluin. 3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang tadyang ng baboy; haluin ito sa sarsa ng mabuti at ihain.

Huwebes			
Sinabawang Buto ng Baboy na may Isdang Maw at Tuyong Iskalop	**Ginisang Naka-Dice na Karne ng Baka na may Pipino**	**Niluto sa Tubig na Sariwang Sugpo na may Kundol**	**Nahaluhang Lamig na Dikya**
Mga Sangkap: Buto ng baboy 1/2 catty Tuyong iskalop 5 Tuyong isdang maw 2 Gabi ng intsik 2 taels **Mga Hakbang:** 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ng lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	**Mga Sangkap:** Karne ng baka (diced) 1/3 catty Pipino 1/3 catty **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang dice na karne ng baka na may mainit na mantika; lagay ang giniling na malalaking buto ng sitaw at gisahin. 2. Ilagay ang pipino at gisahin; dagdagan ng panimpla at lutuin sa tubig ng ilang sandali. 3. Palaputin ang sabaw at ihain.	**Mga Sangkap:** Sugpo 1/3 catty Kundol 1/2 catty Itlog ng manok 1 (haluin ang puting itlog ng mabuti) **Mga Hakbang:** 1. Timplahan ang sugpo ng mabuti; lamasin ang kundol; ilagay ang hiniwang luya at pasingawan hanggang maluto. 2. Painitin ang mantika sa kawali; ilagay ang nilamas na kundol; lagay ang binalatan na sugpo; palaputin ang sabaw; lagyan ng puti ng itlog. 3. Ilagay ang panimpla; lutuin hanggang ang sarsa ay lumapot.	**Mga Sangkap:** Dikya 1/3 catty **Mga Hakbang:** 1. Gayatin ang dikya; banlian; patuyuin; ayusin sa plato. 2. Ilagay ang pangunang sabaw, toyong maputla, suka at mantikang sesame at pakuluin; ilagay ito sa dikya.
Biyernes			
Sinabawang Sukang-paminta	**Prinitong Asparagus**	**Niluto sa Tubig na Karne ng Baka na Tinanggalan ng Buto**	**Ginisang Itlog na Maalat na may Pechay Baguio**
Mga Sangkap: Karneng baboy (ginayat) 1/3 catty Tuyong kabuteng shitake (ginayat) 2 taels Tengang daga (ginayat) 2 taels Dugo ng baboy 2 taels Binalatang sugpo 2 taels Tokwa 2 taels **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang ginayat na karneng baboy sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ng ginayat tengang daga at ginayat na tuyong kabuteng shitake at gisahin; ilagay ng tubig at pakuluin. 2. Ilagay ang dugo ng baboy, binalatang sugpo at tokwa at lutuin sa tubig; dagdagan ng sukang balsamic, mantikang maanghang, paminta at panimpla at pakuluin. 3. Palaputin ang sabaw; ilagay ang binateng itlog; ikalat ang hiniwang dahon ng sibuyas at kinchay intsik.	**Mga Sangkap:** Asparagus 1/3 catty **Mga Hakbang:** 1. Gisahin ang hiniwang bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang asparagus at gisahin ng madalian. 2. Ilagay ang panimpla at ihain.	**Mga Sangkap:** Karne ng baka na tinanggalan ng buto (hiniwa) 1/3 catty Letsugas naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Timplahan ang karne ng baka na tinanggalan ng buto na mabuti; prituhin sa mainit na mantika hanggang ang magkabilang dulo ay magkulay brown. 2. Ikalat ang ilang palumpong sa karne ng baka na tinanggalan ng buto; ihumo ito sa oven ng 5 minuto; ibalik ito sa kawali. 3. Ilagay ang pulang bino at mantakilya at prituhin ng ilang sandali; palamutian ito ng letsugas.	**Mga Sangkap:** Pechay baguio 2/3 catty Itlog na maalat 1 **Mga Hakbang:** 1. Ilaga ang itlog na maalat; i-dice ito. 2. Gisahin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang maliit na pechay baguio at gisahin; ilagay ang hinating itlog na maalat at gisahin ng ilang sandali. 3. Ilagay ang panimpla at ihain.
Sabado/Linggo			
Sinabawang Manok na Itim ang Balat na may Gabi ng Intsik at Halaang Concha	**Pinasingawang Itlog na may Giniling na Karne ng Baboy**	**Prinitong Halaan na may Petchay Intsik**	**Pinasingawang Talong**
Mga Sangkap: Manok na maitim ang balat 1 Halaang concha 1/4 catty Gabi ng intsik 2 taels Goji naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Pakuluin ang tubig; ilagay ng lahat ng sangkap at pakuluin; ipihit sa mahinang apoy. 2. Lutuin sa tubig ng 2 oras; lagyan ng asin.	**Mga Sangkap:** Karneng baboy (giniling) 1/3 catty Itlog 3 **Mga Hakbang:** 1. Timplahan ang giniling na karneng baboy. 2. Dagdagan ng tubig at konting dami ng asin sa itlog at batihin ng mabuti; dagdagan ng giniling na karneng baboy at paghaluin ng lubusan. 3. Pasingawan ng 8 minuto hanggang maluto.	**Mga Sangkap:** Repolyong intsik 1/2 catty Halaan 1/3 catty **Mga Hakbang:** 1. Prituhin ang luya at bawang sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang halaan at gisahin; dagdagan ng panimpla. 2. Ilagay ang repolyong intsik at haluin ng mabuti; lagyan ng panimpla at ihain.	**Mga Sangkap:** Talong (binalatan) 1/3 catty Siling labuyo naaangkop na dami **Mga Hakbang:** 1. Ilagay ang binalatan na talong sa plato; pasingawan ng 7 minuto; hanguin. 2. Gisahin ang siling labuyo sa mainit na mantika hanggang bumango; ilagay ang panimpla at pakuluin; ibudbud ang mga ito sa talong.